

姐姐天天念，姐花钱用的是真相币，姐也在读《转法轮》和师父各地讲法，听师父讲法录音，有时也帮我讲真相救人。姐的身体也在一天天的好起来，姐原来血压高达 220 毫米汞柱，现在降到 140 了很少吃药。这是我修去妒嫉心的一段经历，在同修的催促下，写了出来向师父汇报，与同修交流。

感恩师父！感谢同修！

合十

正见周刊



5月15日上午，马来西亚部分法轮功学员在首都吉隆坡举行法轮大法洪传30周年的庆祝活动，以向法轮功创始人李洪志先生表达衷心的祝福与感恩，感谢师尊把法轮大法的美好带给本地民众。

第1031期

2022年5月24日

目录

正见新闻

法轮功学员接受法国海外省电视台采访	/3
加拿大国会一致通过反活摘器官法案二读	/3
神韵莅临台湾 总统副总统等百位政要迎贺	/3

世人觉醒

一份代表着民意民心的贺词！	/4
---------------	----

神奇经历

师父帮我找同修	/5
---------	----

修炼故事

优昙婆罗花、金色的天梯与法轮世界	/10
------------------	-----

修炼体悟

对怎样在修炼中做好的一点体会	/16
对“学好法”的点滴体悟	/19
小组学法时容易读错的背后	/20
你是不动的水	/22
不修去党文化的深刻教训	/26
得法二十五载的点滴感慨	/31
对“时间”的感悟	/34
微笑鼓励新学员	/36
注重门前摄像头的安全隐患	/37
在大法中归正自己 去掉嫉妒心	/38

钱，还不够车的油钱呢！我没照办，姐又说：烧头期要我儿子开车，送她儿子去墓地。我说：雪这么大道路很滑的，还是打车去吧！你又不是打不起车，后来是弟弟出的车。这时我看姐姐做的每一件事都不顺眼，说的每一句话都不顺耳。姐姐说什么我都不顺着她，就是呛着来，气的姐姐嚎啕大哭，说不想活了，要随姐夫去。我说：用不着拿死吓唬我，想死、想活你自己说了算。此时的我非常不善，回家学法心静不下来，炼功、发正念胡思乱想，越想越气的不行，这种情况持续了多日。我当时也知道是自己在心性上出了问题，努力的克制着这种不正确情绪，但是控制不住，这种心反应的太强烈。

过一段时间后，我开始反思自己的言行，我问自己：你是个修炼的人吗？真正修炼的人能象你这样吗？什么心促使我这样愤愤不平呢？当我静下心来向内找时，吓了一跳，原来是嫉妒心在作怪，师父在《精进要旨》〈境界〉中讲：“恶者嫉妒心所致，为私、为气、自谓不公。”师父在《转法轮》中讲：“嫉妒心要不去，人所修炼的一切心都变的很脆弱。”是呀，我的嫉妒心一起来我不但没有了善念，还生出了怨恨心、争斗心、不平衡的心、求回报的心，找到了这些不好的心，我发正念清除，师父就帮我拿掉了这些不好的物质，因为“修在自己，功在师父”（选自《转法轮》）。

去掉这些不好的心之后，心态平静了，再看姐姐也不怨了、也不恨了，只觉得姐姐挺可怜。姐姐今年六十八岁了，嫁给姐夫时，姐夫家九个男孩，结婚时家里穷，一分钱也没给，没有房子住，姐、姐夫省吃俭用，积攒点钱很不容易，身体不好，吃药钱都不舍得花，穷怕了。此时理解了姐姐，同时也感谢姐姐帮助我提高了心性。通过这件事，也暴露了我的执著心，看到了我修炼的不足。

现在我和姐姐和好如初，我教姐姐念“法轮大法好”，

在大法中归正自己 去掉妒嫉心

吉林省大法弟子 妙真

二零零一年一月二十六日，天还没亮，我接到一个电话，说：姐夫在半夜心梗发作，救护车赶到时，人已在家中离世。我急忙赶去姐姐家，见姐姐已哭成了泪人。事情发生的太突然了，她接受不了，我赶忙安慰姐姐，过了一会姐姐平静了许多，亲属们都在帮忙料理后事，只有我陪在姐姐身边。办理后事得用钱，姐说我手没钱，你先给我拿两万，我说好，给姐拿了两万元钱先应急。亲属们忙完之后都走了，只有我陪在姐姐家，这时姐姐把家里的存单找了出来，存单上一共有六十五万元现金。我当时的心情很复杂，说不上什么滋味，因为这个钱数超出了我的想象。

我们姊妹六人，哥四个，姐俩，我跟姐走的比较近，我处处事事惦记着姐姐。姐、姐夫来我家串门，从来不打车，每次走我都给拿打车钱，好吃好喝的招待着，不愿做饭就去饭店吃，几十年当中，姐姐的穿戴几乎都是我给的，有新买的、也有旧的。到换季的时候都是我拿钱买好衣服给她送去，姐姐都欣然的接受，已成了习惯，好象我是她姐姐。姐生孩子我陪她坐月子，她住院，我请假在医院照顾她，在医院照顾期间，连姐夫吃饭都是我花钱买的，姐姐有事就管我借钱。如：孩子结婚买房子、买药吃，借的整钱还一点一点的还。我很心疼姐姐，每次都满足她，以为姐姐条件不好，在给我父母的花销上我从来不用姐姐拿钱，父母的花销我全包。已经成了理所当然的事，就这样我搬新房时，亲朋好友来祝贺，姐、姐夫都不到场。

今天看到姐手里的存单，只觉得心里堵得慌，不知是啥滋味。原来姐在我面前装穷，装了这么多年，被她骗了，心里翻腾着，越想越气，对姐姐的态度变了。姐对我说：要我儿子开车把姐夫的遗物送废品收购站卖掉。我说能值几个

正见新闻

法轮功学员接受法国海外省电视台采访

位于加勒比海岸的法国海外省，瓜德罗普（Guadeloupe）的大众电视台 Canal 10，近日在黄金时段（12 点 30 分），现场采访了法轮功学员，让观众了解到法轮功真相，以及中共对大陆法轮功学员的迫害。

在节目中，法轮功学员首先向主持人介绍了法轮功。

加勒比海玉莲协会主席 Victor Denon：“这是一种古老的中国功法，既修心，又修身。修炼心性，在日常生活中符合‘真、善、忍’的原则，还有五套功法帮助我们强健身体。”

加拿大国会一致通过反活摘器官法案二读

加拿大打击活摘器官的法案 S-223 于 5 月 13 日被提交二读，18 日，各党派国会议员投票一致通过二读。下一阶段，该法案将进入国会外交委员会，并进入三读。

该法案最初由参议员阿陶拉詹（Salma Ataulhjan）在参议院提出，旨在修改《刑法》，将在世界各地接受未经捐赠者同意获得人体器官移植的加拿大人定为刑事罪犯，并阻止参与此类器官移植和贩运的个人进入加拿大。

神韵莅临台湾 总统副总统等百位政要迎贺

“神韵真的来了！”因为疫情关系，睽违 3 年，美国神韵艺术团终于再次莅临台湾巡回演出。

中华民国总统蔡英文、副总统赖清德等近百位中央政府首长与各级地方政要纷纷发出贺词，欢迎神韵第 14 度来访，为台湾观众带来纯善纯美、希望与光明的国际顶级艺文飨宴。

世人觉醒

一份代表着民意民心的贺词！

石铭

在世界法轮大法日到来之际，中国大陆的一位人权律师寄语法轮大法日！恭祝李洪志大师华诞！透过他的话我感受到了中国民众对法轮大法创始人李洪志师父感恩的心声，同时也表达出了对中共迫害法轮功的态度。看到此文我不禁热泪盈眶，他代表着亿万人民的心声啊！

他在文中说：我曾代理过很多大法弟子被迫害的案件，首先可以肯定一点，中共以“利用邪教组织破坏法律实施罪”来重判诬判大法弟子，这不仅是对法轮功学员的陷害，也是对法律的践踏。实际上，在他们所谓的“邪教组织”名单中根本没有法轮功，很明显这不仅是一种迫害，也是一种独裁者滥用权力、无视人权的具体表现。

他说道：这些年，我接触到的每一位大法弟子，无论男女老少，无论什么文化和职业，他们的真诚、善良是从骨子里透露出来的，不是装作的。他们的素质和智慧是任何一个群体都无法比拟的，然而仅仅因为坚持自己的信仰，在中共统治下的中国，他们遭受了令人触目惊心的残酷迫害。这是具有五千年文明的古国的耻辱，迫害能长达二十多年也是中国人的悲哀。

他认为作为一个群体，在受到中共迫害几十年的时间里，不仅他们，所有的中国人都应当和大法弟子一起，旗帜鲜明的把中共作为邪教组织进行讨伐，因为“真、善、忍”是中华民族的希望。

他相信，在不远的将来，信奉“真、善、忍”的法轮大法将会在中国大陆的每一个角落传遍。尽快解体中共邪灵，建造一个充满真、善、忍的新中国，应当是每一位中国人的

我说：我们都要感谢师父啊，是师父慈悲，没有放弃我们，让我们共同提高的，我们以后一定要更加精进才行啊。如果妈妈有做的不对的地方，请你一定要提醒我，给我指出来啊。

我们修炼了这么多年，还有很多地方做不好，还有不足之处，对于新学员，我们更要有耐心，用智慧带动新学员走好修炼路，才能不辜负师父的慈悲苦度。

冲破重重障碍，我们大家一起精进吧。

注重门前摄像头的安全隐患

衡阳大法弟子

去年邪党为了搞 100 周年庆典，公安在大法弟子居住房屋门前，安装了摄像头来监控大法弟子的行踪。我家门前也安装了，当然这是邪党作最后垂死挣扎，对于这种严重侵犯人权的犯罪行为，要给予揭露。当家属询问有关公安人员时，他们都不敢承认。

事后，我就用梯子爬上去，了解摄像头的大概结构，发现摄像头是靠一根象手机充电线一样的电源线与照明电连结提供电源，拔出电源线接头，摄像头就停止工作，而且将摄像头旋转九十度，就可将摄像头取下。年前，我将电源线拔出，至今没有谁过问，其实只要用晒衣叉子将电源线拔出即可，简单快速。其实每栋楼房物业管理办公室内，都有一个摄像头监控的显示屏幕，至少有一半摄像头是坏的，所以我们把它拔下，也不会引起别人注意。

去年我市就有一个学法点门口走道上，被邪党安装了摄像头，大法弟子在他家学法、拿资料等全给邪恶监控掌握，从而绑架了夫妇俩。听说公安还把监控的录像给家属看，事后，夫妇俩还被构陷到检察院、法院，教训深刻。

“正法时期的大法弟子”。

这是自己现阶段的一点体悟，写出来与同修共同交流！
有不在法上的地方，请同修慈悲指正！

微笑鼓励新学员

大陆大法弟子

今天去同修董姐家，听她讲起与刚得法丈夫同修之间的事情。

同修对丈夫的某些行为很不满：丈夫学法带学不学的；让他学法时，学一会儿就想着看电视去了；学法几个月了，现在还抽烟.....

同修告诉丈夫：不要这样做，不要那样做.....丈夫不听，还气鼓鼓的。丈夫说：我是为了帮助你提高的，你应该谢谢我！同修说：你学法是自己受益，你愿意学不学。两人都很生气，互不相让。

我想起自家的青年同修：刚开始学法也是各种推脱，一起读法心不在焉的，经常溜号。我抄完的大法书籍，请儿子帮助读，我用原文校对。儿子开始也是说：我是为了帮助妈妈才这样做的。

我微笑着：谢谢儿子，我实在找不到更恰当的人了，我有时间，其他同修没时间，还要跑很远的路，也不见得找到同修，所以只能麻烦你帮助我校对了。

儿子听我这样说很开心。我们一起校对，一起学法，实际上是一起提高。儿子由开始的被动学法，到逐渐精进来，有时候做的都比我好了，我都有些汗颜。现在儿子学法、炼功都很主动了，不用我再督促。

有一天，儿子说：谢谢妈妈！我能够得法是多么幸福啊！以前我做的那样不好，那样不愿意学法，妈妈都没放弃我，还那么耐心，真要谢谢妈妈的。

追求。

贺词不长，意义非凡。在这篇不足五百字的贺词中，句句有声，令人感动。这种真诚、善良、朴实无华、掷地有声的感受，在今天的中国何止千千万万！它代表着亿万中华儿女的民意民心啊！

如今法轮大法已洪传到世界上的一百多个国家和地区，李洪志师父的主要著作《转法轮》已经被译成四十多种文字在世界各族裔中阅读、流传。到今天，世界上约有数十亿人知道了法轮功，或明白了法轮功真相，知道了法轮大法是拯救人类的高德大法！法轮大法给人类带来了无量福祉，千千万万的个人或家庭都沐浴在法轮大法的福泽中，成为法轮大法的直接受益者。可是，就是这样一部能够给人类带来无限美好和无量福祉的高德大法，却被中共邪党整整打压迫害了二十三年，至今不能停止！

这场由中共一手制造的长达二十多年的血腥迫害和强加在“五千年文明的古国的耻辱”和“悲哀”，能让它继续下去吗？所有但存良知与血性的中华儿女、炎黄子孙都应该站出来“旗帜鲜明的把中共作为邪教组织进行讨伐”，制止这场迫害，解体灭亡中共恶魔，洗净强加在炎黄子孙身上的“耻辱”与“悲哀”，恢复中华民族的尊严！

神奇经历

师父帮我找同修

重生

师父在《转法轮》中开示：“我的法身什么都知道，你想什么他都知道，什么他都能够做。你不修炼他不管你，你修炼一帮到底。”（《转法轮》）20多年的修炼，我对师父的这段法深信不疑，经历了很多神奇的事，今天选取两件师父

帮我找同修的故事与同修交流。

一、师父告诉我租老太太的房子

2012 年的秋天，为了给儿子带孩子，我提前一年退休，来到省城。离开了家乡，到了陌生的环境，没有同修，没有学法小组，遇到问题没人交流，时常有种失落感、无助感。后来，经家乡同修的介绍，联系上了早在五、六年前就来这里工作的一位我认识的同修，自然很高兴。我们俩每周见一次面。因为路远，坐公交需一个多小时，她又是上班族，我去她那的时候多一些。时间长了都觉得不方便，想在我俩中间地带租一个房，这样能节省一半的时间和距离。我们打算租个小房，只是为了我俩每周一次学法交流、做证实法的事，还不能跟家里常人说。

看了很多广告都不太合适，最后，选了一个四楼的插间。说实话，这个插间我们也不中意。因为周围都是常人。但当时没有别的办法。记得那天是星期五，给房主交了 200 元定金，说好下周一签合同。

之后我往家走，刚走出这个小区，看见邻边的小区大门口一则租房广告。我随手打过电话，一个山东口音的老太太回话让我在那等她，马上就到。不一会，一个风尘仆仆，身体肥胖，说话高声，靠推着一个轮椅找平衡走路，约七、八十岁的老人来到了我面前。打了声招呼我就跟她到了她家门口。她住一楼，一开门，“噗”一股热气加上一种异味扑面而来，屋里乱七八糟，随之从屋里跑出来一条小狗。当时我就想走，心想，怎么也不能租这房。我告诉她如果我想租的话电话联系，敷衍了几句，我就出来了。回来打电话给同修说了情况，我们决定就租那个插间，即使不如意也只能暂时先这样。

周一早晨，我正在学法，看着书，不由地想着今天租房

部能返回家园的天梯。

修炼就像是一个金字塔，金字塔的底端，那是金字塔面积最大的地方，面积越大，它承载的物质就越多，越复杂，体现在修炼的表面，就是整天被人中的事牵绊，没有精力去履行自己的誓约，做不好大法弟子该做的事，随着我们不断的在法中升华，被大法不断的清洗，我们的身体就会卸载下很多垃圾和杂物。这样身体就会渐渐的轻了，负重小了，当你升华到塔尖的时候，你发现修炼是这样的简单，你只有选择，对照法去选择，守住宇宙的根本大法，去衡量，去选择，去践行你的誓约。

时间也是大法造就的，时间分布在不同的空间，他会随着我们修炼的状态展现，当你把时间用在不必要的事上时，当你不能善用时间，在无聊中、在难耐的寂寞中、在消沉中、在无度的满足自己的私欲时，时间就像是流水一样悄然的流走了，流失的水不再眷顾你。随着时间的悄然离去，你失去的不会再来，你要成就的机缘不会再有，渐渐的你就没有了修炼如初的状态，因为你愧对了上天对你的眷顾，你忘记了千百年的轮回，就是为了等待此时此刻大法的开传，主佛的救度。

师父用巨大的付出延续来的时间，凝聚了师父多少心血，我们处在这个迷的空间，在这处处都是魔的乱象时代，师父时时的呵护着弟子，保护着弟子，为了能让我们提高，师父利用各种方式点化我们、叫醒我们，为的是不让我们迷失在人中的虚幻里。我们每个大法弟子对师父都有一份不同方式的感恩，这种感恩是说不完的，人类的语言描绘的太有限了，这种感恩是超越人的，可是有一种感恩会让师父欣慰，那就是精进，在大法中勇猛精进。

珍惜所剩不多的时间，珍惜这万古难遇的大法，珍惜与师同在的机缘！因为你是幸运的，因为你是特殊的生命——

对“时间”的感悟

大陆大法弟子 佳缘

时间是神，时间是无私的，是公平的，时间把人应该拥有的礼物送给了你，就看你怎样运用他，如何支配他。

师父讲过：“不同层次有不同层次的法”（《转法轮》）。我的体悟是不同层次有不同层次的神，时间也是一样，不同层次，不同空间有不同的神在看管着。每天当时间在我们身边流淌时，我们是否珍惜他，能否善用他，每个人的做法可能大不相同。

打个比方，一个大家庭，家长给每个孩子馈赠了一些钱财，产业，让孩子自由去支配。这些孩子对到手的财富想法各异，有的用父母给的资金去包装自己，让自己看上去更加的完美；有的看到钱财兴奋的感觉这财富来的太容易了，于是就不知道珍惜，拿着这钱财出入各种赌场，花天酒地的尽情享乐；有的完全沉浸在眼前的利益中，整天怕钱财丢失，对钱财看的很紧，爱不释手，被钱财迷住了心窍，忘记了外面还有更精彩的世界。而有的孩子看着眼前的财富，觉的这是父母的恩赐，看似很轻易就得到的财富，凝聚了父母多少艰辛的付出，这财富透着父母对孩子多少的期望啊！于是这个孩子读懂了父母的蕴意，把父母馈赠的礼物当成了能让自己励志的动力。

师父讲：“大法还造就了时间、空间、众多的生命种类及万事万物，无所不包，无所遗漏。”（《转法轮》〈论语〉）

从师父的法中悟到，时间是法造就的，宇宙中的万事万物都是大法造就的，大法弟子是助师救人的使者，是有使命的，是有誓约的，大法弟子在不同层次的时间场中，对时间的解读也不同，在人世间是大法弟子的主体在修炼，师父把宇宙大法传给了我们，告诉我们得法破迷的方法，给我们一

的事。这时，师父的声音清楚的告诉我：“租老太太的房子”。我大吃一惊，原来师父正在看着我的一思一念，一举一动。

但是我从心里不愿意租老太太房子，一想那个环境我就头疼。但是我知道，师父的安排是最好的，弟子一定听师父话，信师信法。

看我来了，老太太很高兴。谈话中得知，她丈夫刚去世几个月，儿女不在身边，忙于生意，又不太孝顺，很少来给她做点什么，也很少给她钱花。靠着 2000 块钱的退休金（她原来在副食品商店卖肉）和卖点菜维生。老人边说边流泪。

原来是这样，大娘真不容易。我没有跟她讲价，按她的要价付了 3000 元的半年房费（由于同修困难，我自己承担房费）。她以为我能和她讲价，没成想我能这样做，高兴的说：“你这人咋这么好呢？我可遇上好人了。昨晚做梦，梦到天上往我床上掉大金块子。”我说，“我是学法轮功的，师父让我们按真、善、忍做人做事，你也不容易。”一听到我是炼法轮功的，她激动的对我说：“哎呀，原来你是炼法轮功的？我可知道法轮功是怎么回事。我家还有法轮功电视呢。”她随手打开电视，里边正在播放石涛的“今日点击”。我惊奇的问她：“你是同修？”她说：“我不是。去年一个老太太看见我推着老伴，就给我们讲法轮功真相，我老伴得的是脑血栓，念法轮大法好，真、善、忍好，当时就站起来了。我都傻眼了，也太神奇了。我从心里知道大法好。那个老太太几天后就领来一个人给我安上了法轮功电视。我有空就看，太好了。我跟大法师父说：我也想学法轮功这门科学，麻烦大法师父给我派个有文化的人教教我呗，我只念了一年书，认不了几个字。”（我是当教师的）我越听越激动，事已到此，我全明白了。感谢师父的洪大慈悲。

此后，我有时间就来和她学法，帮她识字。我急于认识

同修，问她：“你知道那个老太太家在哪吗？”她说：“不知道，说不定啥时候她就来了。”我说：“怎么才能找到她？”她说“我家房后是菜市场，我明天上菜市场找找去。”天哪，菜市场人山人海的，上哪找去？大娘一连五、六天去菜市场也没找到。

一天，我们正在学法，就听见轻轻一阵敲门声，开开门，只见一个慈眉善目，笑容可掬的老太太走进来。我一看就是同修。当时眼泪都掉下来了。同修，我可找到你了。

从此，我汇入了正法洪势中来了。

二、终于联系上了本小区同修

2014 年的夏天的一天。我在学法点学完法出来等公交，我上车后，发现车里座都满员了，心想站一会吧，四站地就到了。外边下着小雨，车里人，鸦雀无声，人们象被抑制住了一样。这时，我隐约听见后面的座位上有人窃窃私语，循声望去是一个我们小区里我认识的一个老太太和一个人说话。余光看见她们说话间老太太还时不时的指我，到站下车，我刚和老太太说了两句话，只见那人对老太太说：“你先走吧，你先走吧。”然后走到我身旁，笑容满面，“你上街了？”我说：“是啊，我怎么不认识你呢？你也在这个小区住吗？”她说：“咱俩一个小区。”我发现她说话很主动，也很热情，性格非常爽朗。我问她多大年龄了，她说 63 岁。我说：“你不像 63，挺年轻的。”她说：“炼功炼的呗。”我说：“炼什么功啊？”她说：“法轮功啊。”还没等我再说什么，她又说：“你也炼，你也炼。”当时弄得我很被动，我没说我炼，我也没说我不炼，我只说了一句：“我知道法轮大法好，真、善、忍好”。

这时，已经走到小区大门口了。她主动告诉我她家住几栋几单元几号门，欢迎我常去。

每一秒的思想和行为，只要心中有法，把三件事做好，便不会有不正的环境或干扰。做好三件事，修心去执，看似简单，但却是要剜心透骨的，怎样能无私无我，先他后我，怎样能放下名利情和生死，其实都是在遇到的大大小小事情和矛盾中考验着人心，信师信法正念正行，就没有过不去的坎。

从前总觉得师父远在重洋，离自己好远，越长大越发现，师父其实真的一直在身边呵护着自己保护着自己牵引着自己，弟子迷惘时或者懈怠时表现的状态不好时，也曾和行驶的卡车擦肩而过，和轿车只有半米不到的距离，但依旧是慈悲伟大的师父让车辆瞬间停住而只留一丝心悸，更深的是反省和感悟，有师父真幸福。

历经了二十五年的风霜，从懵懂到略有心得，再到入心最后到凡事比照大法，弟子始终沐浴在大法和浩荡师恩之中，无比荣幸和自豪。感恩师尊的慈悲护佑，让弟子一路有惊无险的走过来；感恩师尊的开智生慧，弟子得以就读重点初中、高中、大学直至保研；感恩师尊赐予的福份，让弟子在校读书时当班长、工作岗位上当骨干，从外企跳槽到了更好的大型国企；感恩师尊的鼓励，让弟子目睹家中很多神奇的事：数年多处盛开优昙婆罗花、打印机墨盒自注墨水、女儿出生时喜鹊飞进家中久久不愿离去……不胜枚举，感恩不尽。

比起从前，弟子更加珍惜与师尊和大法的圣缘，不轻言誓言但用心体会，于微观处见宏观，于点滴之事行大法弟子的责任，“少息自省添正念 明晰不足再精进”（《洪吟二》〈理智醒觉〉）修好自己多救人，圆满随师回天庭。

风雨欲来的当初，我跟随父母走上天安门广场，也曾因父亲被迫害而落泪，目睹了无数为信仰而奔赴的面庞，也看过了无数因遭迫害而失去所有的故事，还有那些曾给过我家庭伤害的丑恶嘴脸。对恶人从一开始的憎恨到可怜，再意识到身负助师正法、救度世人的重任，是师父和师父给了我启迪，智慧和一颗宽厚仁慈、胸中没有敌人的心。

走过中考，走过高考，保研，进入职场，跳槽，在所有的这些人生转折点上，我放弃了政治试卷题里所有对大法诽谤抹黑的送分题，遭遇了父亲同修被转业复员被绑架迫害被非法劳教的暗黑时光，向同事朋友讲真相，我依然相信大法所带给我的一切美好和光明。虽然也曾迷惘过，但每个转折点，都是因为基本上对修炼的那份坚定，大法总能让我生慧，让崎岖变坦途。

而比起这些重大的转折点，修炼中更多的都是在面对那些看似平凡的种种小事。以法为师，就会越走越正越走越好。

买东西因为忘记刷码，看似很简单的小事，师父也会让我设法补上这个漏洞。上班了想偷偷懒去出个差，结果回来还得身体消业“偿还”补上。生活中一些鸡毛蒜皮的事惹着不高兴，师父总会借他人之口点悟我，没事的，都是磨难考验和过关，又何偿不是一件件好事。工作里的繁忙与烦恼，会不会是自己哪里没有修好才会有干扰，是不是太看重名利一定要争强好胜，静下心来想想总会别有洞天。婆媳关系也罢，夫妻关系也好，还是母女之间的磕磕碰碰，同事间的纷争摩擦，这时候去对照大法，去掉怨他之心，内找自身之过，总会是心平气和，柳暗花明。

有段时间总认为自己做的对，这是正义的，或者这是旧势力干扰的，或者我要纠正这种不正的环境，如此云云。但渐渐发现，修炼的根本还是修心，你存在的每一天每一刻

我边走边想：这到底是怎么回事啊，这人咋这样？但是，不管怎么样，我一定要和她见面。一个小区的同修，多难得啊，找还找不着呢。第二天，我到她家，她不在。第三天又去，她又不在，等到第四天我一敲门，她把门开开一下子就把我拽住了，第一句话就是“你是不是以为我那天太不理智了？我那是向你释放信号，因为我知道你，你不知道我，你一上车那个老太太指着你说你也是炼法轮功的，说你给她讲过真相，我也给她讲过真相，要不她怎么知道咱俩都是炼法轮功的呢，我太想认识你了。”我被同修那种真诚的渴望感动了。更为师父的良苦用心激动不已。

我一直在想，如果小区里有个认识的同修多好啊，今天这个愿望来的这么快简直不敢想像。

我们唠了很长时间，此同修非常精进，正念很强，对自己严格要求。相比之下我看到了自己的差距。感谢师父把这好的同修介绍给我。

从此以后，我们比学比修，一起学法，共同提高，在助师正法路上配合的非常默契。

回想起这事，就像发生在昨天，历历在目。从常人层面讲，要让我俩认识，必须得那个常人老太太把我们联系起来，而我们跟这个老太太不是经常见面。一个几千户居民的小区，要我们三个同时遇上该有多难啊。

大法无边，师父无所不能，弟子想什么，需要什么，师父全知道。没有师父想不到的，只有我们悟不到、做不到的。师父比我们自己还珍惜我们自己。如果我们做不好，真对不起师父的良苦用心。

在久远的以前，师父带着“我们从大穹深处走来”（《洪吟五》〈远古的誓约在召唤〉），在人中把我们找到，又把这个“圣缘”给我们相互连接上。我们只有精进实修，抓紧救人，珍惜师父用巨大的付出和承受为我们延续来的宝

贵时间，扎扎实实的做好三件事，不留遗憾，以报师恩。

这件事给了我另一个启发：我以前不愿意在小区内讲真相，怕遇上麻烦，所以讲的不多。也有的同修讲，尽量不在自家小区讲真相。其实这是怕心所致，应该转变这种观念，因为明白了真相的常人说不定还能帮我们大忙呢。

修炼故事

优昙婆罗花、金色的天梯与法轮世界

——慈悲的师父一直在身边看护着弟子
大陆大法弟子

一、神奇的梦把我笑醒了

蓝天白云下，我穿着雪白的衣服，从一条大沟里走上來，身上背了一本好大的《转法轮》书，高兴的往家走。走着走着，一低头，发现自己脚上的白鞋一瞬间“噗噗噗”开满了五颜六色的、各式各样的小花，再一看身上也“噗噗噗”开满了这样的小花，花香四溢。

回到家，我站在自己的房间门口，发现房间里雪白的墙上一瞬间按着西南东北的顺序“噗噗噗”开满了五颜六色、各式各样的小花，五彩缤纷，满墙、满房间都是。父亲和母亲站在门口惊讶的看着满屋的花朵，我对父母说：“真相大显了！”感觉父亲相信，但是母亲不太相信。这是我做的一个非常清晰的梦，梦里自己非常开心，然后就“咯咯咯”笑醒了。

一九九六年夏天，我在同事的办公桌上看到一本《转法轮》，借来后一口气读完，感觉这本书讲的真是太好了，全都是教人修心向善的，从此我开始了修炼。

修炼前我身患多种疾病，慢性咽炎、过敏性鼻炎、附件

带来的负面影响。结合自己存在的问题，我又多次学习《九评共产党》、《解体党文化》、《共产主义的终极目的》、《魔鬼在统治着我们的世界》，受益良多。在此也建议特别从事与政治相关工作的党文化较重的同修多看看以上系列文章，对我们清理自身的党文化毒素，正本清源，回归传统文化，消除理解法的障碍，返本归真大有裨益。

除此外之，争斗心、怨恨心、妒忌心、气恨心、虚荣心、急躁心、怕心、负面思维等人心还都不同程度的存在着，这些人心多数与恶党邪灵恶党文化相生相伴相关联，你中有我，我中有你。每颗心都是前进路上的拦路虎、绊脚石。

教训是深刻的。修炼是严肃的，新宇宙的生命是有标准的，达不到标准肯定是回不到天上的。“天地难阻正法路 只是弟子人心拦”（《洪吟三》）。师父为弟子操尽了心。我一定要珍惜所剩不多的万古机缘，在学法修心上下功夫，同时，牢记使命，抢人救人，少留遗憾，让师父少操心，因为“万古艰辛只为这一回”（《洪吟三》）。

得法二十五载的点滴感慨

大陆大法弟子 缘圆

我今年三十六岁，得法已二十五年了。从少不更事到步入象牙塔，从走入职场到初为人母，一路跌跌绊绊，在恩师的精心呵护下，走过了人生中最重要时光。

刚读大法书的时候，并不知他的深奥，但也懵懵懂懂的知道走路的时候遇到石头会放到路边，看到因暴雨掉落在行人路上的枝丫会拾起来怕绊倒他人。就像是润物细雨无声一般，大法在我幼小的心灵里种下了纯真、善良、为他人着想的种子。

心，魔难中能够使你提高上来。”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）

这次出现这么大的病业假象不得不让我静下心来，深刻反思自己走过的修炼路程，反复向内找，为了走好以后的路，总结出以下教训：

一、学法不入心，走形式，图数量，不注重学法质量。我们的提高，我们的升华，我们从一个业力满身的常人走到今天，完全取决于法学的如何，那些少受迫害，走的稳的同修都是学法扎实，学的多，背的多，学的好。正念也强，因为正念源自于法，过关过难就顺利。

二、不注重实修，学法不得法。就像师父所讲的“你要想提高你自己，你得向内去找，在你这颗心上下功夫。”（《转法轮》）。“功修有路心为径 大法无边苦做舟”（《洪吟》）。长期以来，即没有在修心上下功夫，也没有把“吃苦当成乐”（《洪吟》）。

初期是不会修，后来是对自己要求不严，对修炼的严肃性认识不足，没有把自己当做炼功人，更没有把修心去执着做为修炼的关键。很多时候是悟到做不到，更谈不上一思一念在法上，错过了很多师父给我安排的应该提高的机会，留下了太多的遗憾。

三、对发正念重视不够，发正念的力度不大，质量也保证不了。没有把自己身体里微观生命中的恶党文化、恶党邪灵及其邪恶因素作为重点来清除，实修中也没给予应有的重视，没有充分认识到它的严重性，也使空间场中积压的各种人心、执着、观念、思想业等败物有了生存环境，大脑不清净，直接影响到学法和救人的质量和效率。致使邪灵的干扰与迫害更加肆无忌惮。

师父近几年讲法中越来越强调党文化的危害，多次提到后期到国外的学员各种党文化的表现给助师正法，救度众生

炎等，尤其是生孩子时月子里得的哮喘病，因为怕影响孩子吃奶，没有及时治疗，病情越来越重。晚上穿毛衣睡觉，稍微一着凉就感冒。犯病时晚上成宿成宿睡不着觉，躺着、站着、坐着都不行，就是上不来气。吃了一百多副汤药，上了好几家医院都没治好。

修炼后我严格按真善忍做好人，看淡名利，工作勤勤恳恳，任劳任怨，做事替别人考虑，与人为善，出现矛盾找自己，我变得更加善良、宽容、真诚。不知不觉中以前的病全好了，身体一身轻，家人看到我的变化都很高兴。法轮功真的是高德大法，能提升人的道德，健康人的身体，于国于民有百利而无一害。

一九九九年江泽民开始疯狂迫害法轮功，制造所谓的“一千四百例”“天安门自焚”假案等，煽动对法轮功的仇恨，对法轮功学员“打死白打死，打死算自杀，不查身源直接火化”，“名誉上搞臭、经济上截断、肉体上消灭”。

二零一零年，我和同修去农村发法轮功资料被不明真相的人举报，我和同修 A 被非法绑架，想到家里还有大法书籍和电脑、打印机等，不能受损失，所以我俩没报姓名，求师父加持，让同修赶快去家里把东西转移。

三天后，我晚上做梦，看到家里的大衣柜空了，说东西被我前夫和儿子拿走了，我心想是师父点化我：同修把东西都转移了。果不然，第二天看守所喊出了我的名字，办案警察来非法提审，我不配合，请他们拿出我违法的法律依据，他们拿不出来，我拒绝签字，零口供。警察说到我家抄家了，但没给我出示抄家的明细，估计是什么也没抄到。后来我和同修 A 还是被非法劳教一年。

二零一零年年底，当时我被非法关押在邪恶的劳教所里，被强制转化。一天劳教所搞所谓的法轮功调查问卷，我全部从正面回答，结果被带到东岗迫害，罚蹲、上抽刑，被

一手高一手低的分别铐在两张床上，站不起来，蹲不下，六个警察分别拽着两张床使劲向两边抻，邪恶叫嚣要把我抻残了。我用尽了全身的力气拼命的抵抗，当时汗就下来了，浑身上下剧痛难忍，手铐卡进了手背，卡进了右手中指筋上，感觉骨头都要被卡碎了，那一刻真是生不如死。那次抻刑之后对我伤害很大，右腿筋被拉伤，一年多不能快走或跑步，否则腿就抽筋；两手腕被手铐卡破、卡出了血，肿得老高，很长时间不褪色，致使手不能提重物；因为罚蹲时间太长，近半年的时间两小腿麻木，没有知觉。

之后我被分到分队，强迫劳动，然后就做了这个梦。

二、优昙婆罗花盛开，师父的慈悲呵护

最让我感动的就是在劳教所里看到的优昙婆罗花。那是在二零一一年，一次打扫食堂，一个学员在擦玻璃时无意中发现窗玻璃上盛开着优昙婆罗花，就悄悄告诉其他学员，大家就一个传一个的去看。

我走到跟前，发现窗玻璃和铝合金窗拉槽处各开了几朵白色的优昙婆罗花，圣洁如玉。顿时一股暖流涌上心头，真切感受到师父就在我们身边，师父正在看护着弟子，保护着弟子。

那时劳教所正在强制被非法关押的大法弟子答卷，谤师谤法，不答或不按邪恶的要求答，就酷刑和加期。佛花盛开，瑞香四溢，沁人心脾，极大的鼓舞了处于魔难中的大法弟子，同时也香醒了那些没有做好的学员。

劳教所搞法轮功答卷，我一个字没写。之后我又被带去上刑。我拼命抵抗，正告她们是执法犯法。一警察恼羞成怒，用穿着皮鞋的脚猛踢我的头和脸，下颚处被踢破了，踢出了血。我的手被分别铐在两张床上，两只手铐一般高，铐得我蹲不下，站不起来，只能九十度弯腰，撅着。警察把床

第一线上抢人救人，非常着急。我跟资料点同修说了情况，资料点同修很支持，把正在使用的打印机及墨水一起搬来教他们打印资料（他俩有打印资料基础）。开始配合的还好，他们把打出来的资料送给同修，同修们发放。可后来发现，他俩资料打完就往同修家送，不在自己家保存，同修们昨天的几百份资料还没发完（小区都封了，进不去），今天几百份又送来了。怎么说也不听。同修们有意见。我看着越来越生气，劈头盖脸就来一通：你俩能不能为别人想想，光顾自己，先别送了。

其实我本身就没为同修考虑，她们也是想多做一些，本来是好事，只是方式上和别人不太一样。俩同修觉得挺委屈，最后干脆不做了。当然也有其他一些原因。

不考虑别人感受，逞一时口舌之快，恨不得把人说倒，让人难堪，心里才舒服，坑人害己，这是党文化在我身上的恶劣表现，给同修造成很大的伤害。类似的情况还很多。事后也知道后悔，可当时就是抑制不住，自己也很苦恼。

旧势力早已虎视眈眈要钻我空子，就在我出现病业半个月后的一天，我刚躺下，似睡非睡中，由远而进，出现了共产邪灵，魔鬼形象，就是《共产主义终极目的》视频里的那个撒旦形象，极其恐怖、丑陋，令人毛骨悚然。我快速起身发了很长时间的正念它才消失。住院期间，几次梦过中共几个魔头及恶党文化等内容。

三、教训

恶党文化对我的毒害，几乎让我付出了生命的代价。而自己并没有真修实修，没有从根本上拔掉党文化毒根，使我在修炼路上举步维艰，很少感受到质的飞跃。

“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人

师父把我从死神那里救回来了。一生中，我经历过无数坎坷、魔难，没有大法的指导，没有师父的慈悲呵护，说不定我早就不在人世了。今天能继续走在助师正法的路上，我太幸运了，任何语言也无法形容弟子对师父的无比感恩。

二、回顾

我出生在上个世纪 50 年代末期，从上学，就浸泡在恶党文化的教育环境中。天天学、年年背马、列、毛魔头的歪理邪说，细胞里、血液中、骨子里都是这些败物，信神的底线很低。特别是从中学到毕业以后一段时间，作为重点培养对象，我又被强行灌输了更多的党文化邪恶理论，中毒甚重，深受其害。

党文化的灌输，使我滋生了自私，自我，强加于人，不让说，居高临下，争强好胜等性格特点及表现。思维、语言、行为都充满了恶、斗、恨等党文化那一套。心灵扭曲，精神压抑，总是发无名火，体会不到修炼人的那种祥和。

初期由于不会修，不懂如何修，对师父和大法只停留在感恩戴德层面上，更不知道学法修心的重要。由于党文化的阻碍，看不进去书，读不懂法，造成炼功不长功，学法不得法。2005 年以后，大纪元编辑部发表《九评共产党》，之后，又陆续发表了《解体党文化》、《共产主义终极目的》、《魔鬼在统治着我们的世界》系列文章，通过学习这些文章，逐渐认识到党文化对中国人的毒害已深入到血液和骨髓，必须全面、彻底清除。作为修炼人，如不清除，会严重影响自己的修炼与提高。

虽然思想上有了一定认识，但在实际修炼中并没有做到实修、真修，在和同修的配合上，在家庭环境中经常争斗、抱怨气恨，随便指责、埋怨别人。2020 年疫情期间，两位夫妻同修由于种种原因，救人方面没太做好，看着别的同修在

使劲往外拉，将胳膊抻到极限，手铐卡到肉里，卡到骨头里，卡的死死的。不一会我的腿和胳膊就开始麻了，身上也冒汗了，最后整个人失去知觉，倒在地上。警察把我拽起来，等我恢复知觉后再松手，接着抻。

三、梦中金色的天梯与法轮世界

出劳教所前一个多月，因为修炼法轮功是做好人，我不承认自己是罪犯，所以拒答劳教人员答卷，拒签所谓劳教考核，拒写劳教作业。管教队长对我施压之后，晚上睡梦中我真真切切的看到：一座金色的天梯从下边一直通到右边的天上，那里有一个金光闪闪、金碧辉煌的天国，耳边响起一句话：法轮世界！我知道这是师父在鼓励弟子：反迫害一路向上飞升。

后来警察又把我带到东岗迫害，用布带将我的双腿绑在下床一头的铁栏杆上，将我的双手戴上手铐，手铐另一头用布带拴在上床两侧的铁栏杆上，将胳膊抻到极限后固定住。不一会我全身的肌肉开始酸痛，腰部疼痛难忍，全身的重量压在手腕上，手铐越卡越紧。我开始大汗淋漓，额头、眼皮、眼眉、鼻子上的汗直往下滴，经受了常人难以想象的痛苦。

四、走出黑窝，我背着《转法轮》回家了

二零一一年非法关押到期之前，同修 A 要离开劳教所了，走之前，她说要请当地同修提前来接我，以防邪恶对我进一步迫害。出所那天我穿上了同修 B 才给我寄来的新衣服；同修 B、C、D 提前一天坐车来到省城劳教所，帮我发正念，清理空间场，同修 B 把我的《转法轮》书也带来了；妹妹和妹夫不修炼，开车七、八个小时从老家过来接我。

妹妹看到同修 B 给我大法书，很不高兴。我告诉妹妹：“朋友只是把我的书还给我。”我又语重心长的说：“只有

真正的朋友在自己遭受痛苦、磨难时才会不离不弃，才会雪中送炭，一般人早就远离了，不落井下石就不错了。这是啥地方呀？是专门迫害法轮功的，朋友冒着生命危险来接我，我们应该发自内心的感谢人家才对，怎么还会生气呢？”妹夫说：“是呀，应该感谢人家。”

到家后，母亲问我还炼不炼了，我说：“炼，这么好的功法，肯定要炼。”听说我带着《转法轮》书回家，母亲说我一点都没变，还那样，担心我再受迫害。我说：“三个朋友每人给我存了二百元钱，又给我存东西、买衣服，后来又冒着生命危险上劳教所接我，这样的朋友上哪儿找啊？大法教人按真善忍做好人，真修法轮功的人就能做到这一点，应该感谢人家才对呀！”母亲因此改变了对法轮功的看法，从老家往回走的时候，母亲主动提议给我这几个朋友捎点东西回去，以表谢意。

后来我听说在我和同修 A 被非法绑架期间，同修 C 以最快的时间，找到同修 B，拿到我家的钥匙，第一时间把大法书籍及电脑、设备等转移，尽可能多的通知其他同修整体配合：发正念，上明慧网跟踪报道，曝光邪恶，找我的家属讲真相，上责任派出所去要人，上邪恶的黑窝近距离发正念，海外同修给办案警察打真相电话等。

回想这一幕幕，感激之心无以言表。真心向慈悲的师尊、向所有曾无私帮助过我的同修表示深深的谢意！谢谢师父！谢谢同修！

（注：其中同修 A 后来因发放神韵光盘被邪恶非法绑架、判刑，在狱中被迫害的很严重，出狱后身体出状况，二零一九年不幸离世。）

五、圣苦灵花

以后每当想起那个梦，我就觉得太神奇了，自己竟真是

2020 年 8 月中旬的一天下午，忽感全身难受，两腿沉重，像得了重感冒，当晚高烧一宿。第二天继续发烧，又烧了一宿。第三天，体温降到 38 度。我想应该是好了。可是身体还是难受、无力，没有食欲。

我开始加大学法、发正念的力度，并静下心来向内找，求师父，但情况没有明显好转。

已经一个月了，体温一直在低烧 38 度。这时经常出现主意识不清，学法书掉下来的现象，并昏睡过去。就在我一会儿清醒，一会儿糊涂的情况下，被家人送进了医院，据诊断是常人所说的肝脓肿，当时就住进重症监护室，身上插了好几个管子做引流。给我输液时两只手都被绑着（怕手动了管子），不能翻身，始终是一个姿势，加之打了一些麻醉药。我的思维形成一种错觉，就是被绑架，天天做梦就是被绑架。醒来后就反迫害，喊“法轮大法好，真、善、忍好”，要求家人来接我，放我回家（这都是回来家人说的，因为当时我是糊涂状态，什么都不知道）。医生说尽说胡话。由于不允许家人进入，只好把儿子电话录音放给我，我一听，让我配合（他是让我配合治疗，我以为让我配合邪恶），就更气的不行。

入院 10 多天的一天，病业假象突然恶化，各项指标都达到生命垂危程度，医院已无能为力。家人绝望，哭成一团，无奈已把后事准备好。

我丈夫以前学过大法，因放不下人的东西，加之邪党打压就不炼了，但毕竟他看过大法书和一些真相资料，跟我弟媳（大法弟子）说，师父能使那么多人起死回生，难道咱们就不能出现奇迹吗？弟媳说，能！咱们现在就求师父救救二姐，全家人求师父救我。

第二天一大早，医院传来消息：某某某过来了，指标正常了。知道真相的人无不见证大法的超常和师父的慈悲。

急躁时，我会想到我的生命本源（主元神）是极其微观的水构成的，是不动的，这样就会把自己的肉身反映出的急躁思想很轻松的抑制住，从而让本性的一面显现出来。慢慢的我领悟到了什么叫不动心，本性的一面是不动的水构成的，怎么会对人世间的动心呢？绝对不会的。

动心时，是在我们层层下走时，产生的后天观念支配着我们的肉身。秉承师尊的法理，对丈夫的情放下之后，依赖之心少之又少，内心在法理的指引下，变得越来越强大。对丈夫的情去掉之后，现在我觉得情真的是一种多余的物质，我已经不需要它了，与丈夫也能善意平和的沟通，人的物质少了，在神的那面我和丈夫之间越来越默契，我们相互给予，相互支撑，在师尊的加持下，蜕变成了“神仙眷侣”。无独有偶，在去其他执着心方面也有了很大的改善，品尝到了在师尊洪大慈悲下，不断提高生命境界的快乐。体会到生命真正存在的形态——应该是神性状态；超然、自在、纯净、美好。这样才是生命真正拥有的存在形态。

自红尘深处走来，来寻陌上清音，惟愿把一世浮华，化作七彩祥云，扶摇直上返家园。有师尊看护，真是三生有幸。跪拜师尊。如有不当之处，请同修慈悲指正。合十。

最后，以一首小诗与同修共勉：

离别亿年泪湿巾，
举目望月思故亲。
独领风骚孰能比，
与君携手创佳音。

不修去党文化的深刻教训

中国大陆大法弟子 重生

一、住院

背着《转法轮》回家了。但心里还有疑惑，不知那五颜六色的小花代表着什么。有一天我看到了正见网上的一篇文章《修炼故事：圣苦灵花》，一下子豁然开朗。

文章中写道：一天，乞丐问法师：“苦是什么？”法师伸出手，瞬间就看到手上开出一束五颜六色的花。花朵在手上轻盈的摇曳飘动，奇美无比。乞丐瞪大了眼睛，惊讶的看着，心里想到：从来没有听说过，苦长这个样子，还这么好看。

乞丐吃了法师给的一个花瓣，发现奇苦无比，之后原来佝偻的身躯挺直了，冻伤的手脚痊愈了，百般的恶疾都一一消去了，身体从里到外的净洁、清爽。

法师告诉他（大意）：这些花叫圣苦灵花，是吃尽了世上的一切苦，忍苦，苦修出来的。每瓣的形成，都需要吃很多苦。只有在正法的庇护与加持下，才能形成圣苦灵花，众生会随着你不断的吃掉修炼中的苦，才会有生的机缘，才会有进入天国世界的福缘。吃苦、苦修是为了众生，济世救人。

师父说：“大法弟子在这场魔难中就是为了他们、为了众生多吃了一些苦，但是不管怎么样，等待大法弟子的都是最好的。”（《各地讲法九》〈在新唐人电视讨论会上的讲法〉）师父还说：“无论你认为再大的魔难，再大的痛苦，都是好事，因为你修炼了才出现的。魔难中能消去业力，魔难中能去掉人心，魔难中能够使你提高上来。”（《各地讲法八》〈二零零八年纽约法会讲法〉）不管怎样，我就把那五颜六色盛开的小花当成是好事，是师父对自己的鼓励。

“九评共产党”中说：“西谚有云：真理需要坚持，而谎言永远变化。”二十多年来法轮功学员在自身遭受严重迫害的情况下还一直坚持自己的信仰，同时讲真相，揭露邪恶，慈悲救度被谎言毒害的世人，不让他们参与迫害大法、

迫害修炼人，免于被淘汰的危险。这其中的大善大忍有多少世人能够理解？又有多少世人能够珍惜大法、大法弟子用巨大付出给世人换来的这了解真相的珍贵的得救机缘？真心希望更多的世人能明真相、三退，为自己的生命选择一个幸福美好的未来。

多少年后，每当想起劳教所里的优昙婆罗花、金色的天梯与法轮世界，弟子都无比感恩师父的慈悲救度。酷刑中弟子没有做好，但师父从没放弃弟子，一直慈悲点化和呵护着弟子。没有师父的鼓励、师父的巨大承受和付出，弟子走不到今天。弟子对师父的感恩无以言表，唯有修好自己，精进再精进！

修炼体悟

对怎样在修炼中做好的一点体会

大陆大法弟子

很长时间以来在修炼上都感到自己进步很小，使使劲能好一点，但在突然遇到大一些的事情时(有身体上的有具体事情上的)却不是能很好的守住心性，容易用常人的心态和方式去面对。过后会很后悔，总想下次一定要守住，过几个月再遇到其他的事情却还是守不住。那个时候真的是不知道怎么办！对自己会有太多的疑惑。

突然在某一天，想到既然已经选择了修炼为什么不做好呢？下定决心开始一定做好。然后就在不停的思考到底怎样算做好呢？？就在仔细的思考，如何学法算做好？平时如何做算做好？对待大法书该怎样？把平时经常发生的事情都想了一遍，去衡量一下该怎样算做好一个修炼人的样。发现了太多太多自己根本没做好的方面，从中也想好了怎样算做好，然后就踏踏实实的去做好，一遍没做好就重来，直到做

她好，她感动的哭了，下决心要戒掉电视瘾。我对她说：你现在还有机会哭，真的圆满那一天，看着同修都圆满飞升，你还在人这“打转”，哭也来不及呀，不要把师尊用慈悲延续来的时间荒废在无聊的电视上，要精进起来。现在看来，我何尝不是这样呢？我也是在人中不清醒，在人中“打转”，享受丈夫同修对我的包容、迁就，乐此不疲。心灵深处还有一颗心，在他面前不用找自己，修自己，丈夫同修就应该包容我，就应该迁就我，泡在情中自我陶醉，滋养各种执着心。不知道珍惜修炼的机缘，让慈悲的师尊操心。

一次做梦，师尊用意念打给我一句话：“你是不动的水构成的”，我被感动的泪流满面，师尊不辞辛劳，梦中还在点化愚钝的弟子，师尊巨大的能量场弥漫在我的周围，久久不曾退去，那一瞬间，我被师尊的慈悲融化，人的思想皆无，体会到了什么是“空”，感受到神的一面的无所不能，体悟到融化钢铁般的慈悲是什么样的一个状态，感觉我与人世间隔开千万层…。那时情是什么呢？对我来说，是多余的物质，它已经制约不了我，真的是大自在。

当我回过神后，马上去找师尊的讲法，记忆中师尊讲过关于“水”的讲法，但是想不起来了，恨自己学法不精，如此被动。后来终于找到了，师尊在《美国法会讲法》〈旧金山法会讲法〉中开示我们：“其实，物质的本源就是水。宇宙本源之水可不是常人地球上的水。”“就包括我们这个空间的水，它也是由更微观的水组合成更大粒子构成的水分子。那么我们讲，它既然从更微观组成了表面物质，所以我告诉大家，整个我们所能够认识到的这个宇宙，就是由水构成的。而那种水是密度极大的，根本就是不动的水，是由它构成的。”

读过这段法后，我豁然开朗，在修炼上师尊给我打开了一扇窗。从此，我在修心去执着方面找到了一条路，每当在

神世界坍塌，没有灵魂的躯壳，不可以做朋友的。

修炼后，我明白一个道理：人间的文化来自佛道神的慈悲，生命自上而下的传递。事物都是两面性的，在修炼上，过去读过的书虽然开阔了我的视野，但是加强了我很多执著心，形成很多顽固的观念，清高，自傲，放飞自我，活的很飘。丈夫性格平和理性，我的坏脾气他都可以忍受，而且从不抱怨。修炼后，我知道这样对他是不对的，自己在这方面也在努力修，但长期养成的习惯真的很难去。

我和丈夫修炼之心都很强烈，师尊点化过他，历史上我和他一起修行过，也做过夫妻。这一世，我们再一次相聚，在法理上我们共同切磋，共同升华，男女情我和丈夫放的很好，早已断欲。有段时间我对他开玩笑说：“我们之间只剩下拉拉手的友谊了。”自认为对他的情已放下，随着修炼的提升，觉得和丈夫拉拉手的友谊都没有了，每天我们把精力都放在师尊要求的三件事上，常人中的话题基本不聊，人世间的一切，对我们已经没有什么吸引力。他的未来都有师尊管，用不着我操心。感觉自己对丈夫的情已经修没了。

随着正法进程的往前推进，法对我们的要求越来越高，通过不断的深挖自己，才发现，我对丈夫的情是如此的重，找到了我对他有急躁心的原因是因为对他有依赖心，而这个依赖心是源于对他的情。比如，不愿意他有应酬，喜欢他在家，即使彼此不在一个房间睡觉、看书学习、各忙各的，心里也会很踏实。看着他包容我无理取闹的样子，内心很惬意，虚荣心得到极大的满足。其实这就是浓浓的情的表现。很是汗颜，正法进程这么快，我对自己的修炼还停留在这个状态，试问自己，能带着这颗依赖心跟师尊圆满回家吗？找到这颗依赖心之后，我的执着被修炼的严谨击的粉碎。

一次与同修交流，这个同修不精进，有时还看电视剧，交流后同修明白了，认识到了自己的不足，因为我是一心为

好做到为止。说起来是这样一小段话，实际中却要下巨大的功夫和决心。因为每一件事情无论大小，在思考中都发现有着很多的执着和各种心在里面，找到这些不好的东西，然后还要去思考不要它们不带这些心该怎么做？以前发现有人心时总是想在心里排除它，清理它，然后就完事了，现在通过思考发现并没有真正去面对它，去想如何不带有这个心去做好一件事。光清理清除是不够的，需要去正确面对它，在做事上，这件事要做，但却不带有这个不好的心的去做才行。这才算一定程度的做好。自己这才领悟了修炼是要踏踏实实的做好，真正的修正自己。需要思考，需要做好每件事，每一天身边再小的事都能修自己，仔细找就能发现，发现了之后要去做好，真的很重要。

在学法时，按师父的要求去学，每一句法的表面意思要读懂，要知道自己在学什么，不是通读，不是读完就完事，需要真正的学，而不是读，念。学完法要思考一下学了什么，师父讲的每一句法理解到了什么，是不是每一句都读懂了，自己该怎么做算按着师父讲的去做到了。想通后就去真正做好。发现自己有太多没懂的地方，有太多没做好的方面。既然选择了修炼那就没什么说的，非做好不可！一件一件的做，一点一点的做好，以前总想很快的全面的一下就做好就完事了，现在要求自己每发现一个问题就把这个问题这个心彻底的解决，一点一点来，每一个都把它解决掉，踏踏实实的做好。在做的过程中要不停的思考，纠正自己，发现过程中需要一定抱着“以法为大”的心，这是能真正做好的关键。

以前也想到到底什么是“以法为大”呢？就想到很恭敬，很尊重，具体在如何做上没怎么思考。在想到要好好的真正的修炼后，就认真的在想。首先自己怎么对待大法书的。是不是从内心最深处有尊敬的心，行动上是不是真的做

出了尊敬的行为。挖掘出好多自己做的不够的地方。找出来，做好，必须做好！时时刻刻都做好！必须坚持，要求自己从内心必须生出最尊敬的心态时时保持。整个过程需要下很大的功夫，真正做到了就会发现真正能学到法了！那是无比殊胜的，如同推开了一扇通往无比光明的门的感受，一切都是师父给予的！无比感恩的心从内心发出。自然而然的就明白了也真正会去做到“以法为大”。个人感悟到真正做到了“以法为大”就没有了自心生魔的问题。不过是需要做到绝对的“以法为大”才行的。不能够纯净的做到那个程度是不行的。对自己来说需要下绝大的功夫，哪怕有一丁点没有悟透都达不到的，真正悟通会自己感觉到透彻的感受的，当然这都是个人感受，一定要“以法为大”。

以前自己总是在生活中要求自己能经常想起要修炼。后来发现这个观念不太对。个人理解真正的修炼是必须把生活和人生都放下的，放下生活的心，放下还在过人生的心，既然把修炼要看的最重要，那还生活干什么？是在人中，是在生活，但自己要把那颗心放下，没有那颗在生活的心，没有过过人生的心。在人中干什么？在修炼！不是过修炼的生活，不是在过修炼的人生，而是就是修炼！没有其他！什么心都要放下！只有修炼！原来自己没有明白修炼是这样的。

自己的观念一变，马上都不同了，真正的学到法了。师父的点悟，书中法理的展现，让自己看到了新天地一样。想到了一定要去做到！做到了才会真正明悟法理。和以前完全不同！随着明悟更多的法理，心会更坚定，做的会更好。相辅相成。思考过程中师父时刻在点悟自己，一切都是师父给予的，只看自己的心是不是真的在修炼中。

以上是个人的一点体会，请同修们多给予指正，能互相切磋。谢谢。

其实不然。在家里，我对丈夫同修说话无所顾忌，没有慈悲。为什么对丈夫同修和别的同修不一样呢？为什么不能像对待别的同修那样善意的对待丈夫呢？有时也找自己，都被自己的各种观念挡在“门外”，只知道，是我的党文化太重，对修炼不能严肃对待，不愿接受家人同修的意见，唯我独尊，高高在上，一味要求家人同修向内找，放纵自己的魔性。总以为，家人同修平和理性，对他好坏都无所谓，他都不在乎，他会包容我的一切。

有一次丈夫同修做梦，梦见我给他好多漏洞的裤子，家里有好裤子却舍不得给他。这个梦，就像一只重锤，给我敲醒了，身体猛然间一震，好像有一个不好的生命在我的身体里剥离出去了，我知道，一直困扰我的不好物质解体了；那就是对丈夫同修的依赖之心，我终于找到了我的根本执着，由于对丈夫的情，产生的对他的依赖心。之所以对丈夫没有耐心，急躁情绪对他，都是源于对他的依赖心。认为他是我宣泄不好情绪的忠实听众，生命都是独立的，即使是夫妻，也不能对人家口无遮拦，乱发脾气呀！把丈夫同修当作宣泄负面情绪的对象，这本身已经偏离了法，找到这个根本执着后，我的心中犹然像打翻了五味瓶；羞愧，自责，懊悔……

修炼前，我很喜欢古典诗词，风花雪月的软语，唇齿留香的词韵，欲说还休的浅吟低唱，常常使我沉浸在历史的长河中，品味聚散，了悟悲欢。也喜欢读散文，喜欢台湾作家林清玄的散文集。倘佯在书的海洋里，使我的内心更加明亮，一壶茶，一卷书，听疏雨敲窗，赏清风明月，青灯古卷里的挑灯夜读，沉浸在世俗之外的日子，自然、古朴。这样的生活理念，使我得法毫无障碍。一次与朋友辩论，精神是第一位的，物质永远是第二位的，经过一宿的舌战，朋友被同化说服。我非常崇信古人说的一句话，“万般皆下品，唯有读书高”，本着这个做人理念，认为不读书的人，就是精

家看的都是心性，心性是不能瞒不住的。

还有的同修有不好的习惯：翻页：看后面还有多少没学完？很象厌倦作业的小学生：写几页就翻一下看看后面还有几页没写完？这是浮躁心，是赶任务，学法要虔诚、恭敬，大法是从人走向神的天梯，是宝中宝，学多少都是给自己学，学法不专心，或象完成任务似的，法背后的内涵能显现吗？用这种心态学法能成神吗？

写出看到的一点现象，一来修炼自己，二来也给同修一点借鉴。

你是不动的水

余音袅袅

修炼这么多年，我的急躁性格一直困扰着我，看到有的同修沉着冷静，很是惭愧，可是自己在这颗心上总是没有太大的突破，有时还安慰自己，这是性格上的问题，不是修炼上的执着心，不着急修。在这个急躁心的掩盖下，我发现了很多执著心修的很慢，比如：争斗心、显示心、爱面子心。在同修面前还能克制住自己，不论同修怎样难缠，怎样不在法上，我都能理解，即使大家认为有的同修表现很差，只要她还在法中，我都会给同修正念，用自己的缺点与同修的优点做对比，找到同修的闪光点，善意帮助同修。

因为“尺有所短，寸有所长”，每个同修都有优缺点，多多学习同修的优点，看同修的长处，当看到同修有不足时，反过来看自己，修自己，是不是自己哪里有问题，是不是自己应该提高了。同修一部法，在天上结下的圣缘，都是带有使命下来的，我深知圆容好修炼环境，善意帮助同修在法中精进是多么的重要，所以大家都愿意与我交流切磋，以至于给同修造成一种假象，认为我法理清晰，修得很稳。

对“学好法”的点滴体悟

北京大法弟子

师父一直以来都是再三强调学好法。这是我们修炼的基础。大家也一直在谈学法入心的问题。多年来我也都在每天学法。但是，扪心自问，都很难在静中学法，多数时候是浮在字面上阅读，就是学比较熟悉的《转法轮》时，常常是脑子里不净，各种念头不时的会冒出来，自己也没有注意去抑制或抑制的不够，也不能坚持去抵制排除，对这个久拖不去的问题重视程度非常不足。所以，经常仅仅是每天跑了个阅读数量，算完成任务。真的其实是不明白怎样才能做到学法入心！

近一年来，在琢磨、实践、摸索、体悟如何学法入心。慢慢的就感觉体悟出个中滋味的不同了。下面在自己的境界略述一下：

首先，学法时尽力心静下来，就是摒弃和随时摒弃脑子里其他所有，脑子放空净下来。非常需要重视这一点！也可以随时发正念清理一下自己。

学法时，脑子里空空净净，只有眼睛看到的字在脑子里，顺序学，静静看，状态不错。有时却发现，看过多少行后，回头一看，那每个字就如同一阵风吹过，过后没有留下什么。对整体几行文字的内容讲了什么没多少印象。会有这样的状态出现。

调整自己，看《转法轮》时脑子里静了，只有文字显现，自己注意每个标点间所有的字连起来讲了什么。

再进一步调整，注意每几句连起来都讲了什么？三五行的文字内容连起来都讲了什么。

还有，随时注意不经意间冒出来的念头，及时刹车刹车！控制、抵制、消除不让各种念头飘啊飘的继续存在。

不急于求成，只管静下心来学好法！看书学法，无求自得！

慢慢的就感觉逐渐的不一样了：

自己人心在静在净，学法能知道都学了些什么。

师父的点化自己经常能抓住，就是说经常能体察出脑子里反映的哪句话、哪件事是在点化自己，而不是与点化擦肩而过！

生活中遇到的大事小坎，较多时候能快速反应如何在法的基点上应对处理。（当然也还存在不理智的时候，只能说自己修为很不够，要再接再厉！）

在思考问题和做什么事情的时候，常能明白自己是否从法的基点出发，是否在法理上。（过去也知道要在法上，说起来可以成套。但是，行为怎样在法上？怎样能思维随时在法上？处于混沌状态，比较飘，抓不住要害。）

慢慢的，对法理的体悟逐渐就多了、新的感悟与过往和现实能更多的契合、沟通贯穿。法理在自己的内心深处不断深化、扩展。

以上是个人浅显境界的一点体悟，与大家交流互动。请多多指正！

小组学法时容易读错的背后

大陆大法弟子

我曾在几个学法小组学过法，发现一个现象：不管高学历还是低学历的同修，读法时很少有人不读错的，只是程度不同而已。细观察，背后有去人心的因素。

常见的现象是“落字”，比如：一句法的第一个字或最后一个字，读时容易忽略开头第一个字或最后一个字。再有就是“加字”，常见加字有“了”、“的”、“我”、“们”、“上”、“有”……原因多数是不用心，如果用恭

敬心读法，对每个字、每句话都很重视，看准后读，入口入心，是不会出现这种现象的。读法时思想必须专注，稍有溜号，哪怕零点几秒，肯定读错，另外空间各种邪恶因素就会钻空子。读法时，眼睛要牢牢盯着每个字和每句话，真正主元神在学，语速不要快，快了意思还没领会就读下一句了，读法要入心，入心才有效果。

我还发现，面子心、自尊心、不让人说、高高在上、虚荣心强的人，最容易读错，因为这样人很在意自己，怕读错了丢面子、掉价，越是这样越容易读错。小组有个同修常说：“我今天又读错了几处，这是怎么回事呢？”可我看到，这个同修不让人说的心很重，不能碰，谁要给她提点意见，十回有八回得给你窝回来，她读错能是偶然吗？让她感到“掉价”的同时，是不是提醒她好好修一下自己呢？读法目的是提高呀。

还有一种现象也很明显：就是为读法而读法，临到谁读法时，微微有点紧张，不是用平和、恭敬、缓、慢、圆的心态读法，有点像上台发言似的，本来在台下心里挺稳的，一上台心就蹦蹦跳，怕读错了别人说自己没文化、或修的不好。这样读法能有什么收获呢？虽然大家在一起每次学一讲法，你的欣慰是什么？是没读错，没出笑话，好像没读错等于修的好，这种在意自我的心不去能修成神吗？

读法时，一定要边读边对照：我哪里错了？哪里跟法说的有差距？我又悟到了什么……在对照和查找中，才能尽快提高上来。如果学法不对着自己，读多少遍也是形式，还浪费时间。还有的同修，读法时微微有一点架子：这样的人多数是性格外向，理性上都是一套套的，不甘人后，人也扎眼，到一起学法时不能显得比别人水汤，读错了怕降低威信，语气和腔调上有时显得假和做作，让人感觉发飘，不是发自内心，好像给别人读法。虽然同修在一起是学法，可大